

Το αλκοόλ
με χαλαρώνει

(μύθος)

Το αλκοόλ είναι κατασταλτική ουσία,
η οποία φτάνει αμέσως στον εγκέφαλο
και αλλοιώνει λειτουργίες όπως:
αυτοέλεγχος, αντανακλαστικά, κρίση,
προσανατολισμός, όραση, μνήμη

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
μου δίνει στυλ

(μύθος)

Το αλκοόλ αποτελεί
πρώτη ουσία θανάτου παγκοσμίως
(π.χ. ατυχήματα στο δρόμο, στο σπίτι,
στο χώρο εργασίας...)

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ δεν αφορά εμένα
και την οικογένειά μου

(μύθος)

Η ανάμειξή του αλκοόλ με φάρμακα
ή άλλες ψυχοτρόπος ουσίες
καθίσταται ιδιαίτερα επικίνδυνη
για τον ανθρώπινο οργανισμό

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
με κάνει πιο κοινωνικό

(μύθος)

Το αλκοόλ «διευκολύνει»
επικίνδυνες συμπεριφορές
(π.χ. βία, σεξουαλική επαφή
χωρίς προφύλαξη, αυτοκαταστροφή,
τάσεις αυτοκτονίας...)

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
με διευκολύνει
στις κοινωνικές μου επαφές

(μύθος)

Το αλκοόλ είναι εθιστική ουσία,
δηλαδή η μακροχρόνια κατάχρησή του
προκαλεί εξάρτηση

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
είναι ασφαλές
και ακίνδυνη ουσία

(μύθος)

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
μακροπρόθεσμα μπορεί να προκαλέσει
σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο
οργανισμό, (π.χ. κίρρωση του ήπατος,
καρδιόπαθεια και καταστροφή των
εγκεφαλικών κυττάρων...)

(πραγματικότητα)

Είναι μαγκιά
ν' αντέχεις το ποτό

(μύθος)

Η περιστασιακή κατάχρηση αλκοόλ
αυξάνει τις πιθανότητες
για τραυματισμούς,
τροχαία ατυχήματα
και θανάτους

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
με κάνει να αισθάνομαι καλά,
να είμαι ευχάριστος στην παρέα
και να διασκεδάζω

(μύθος)

Η συχνή χρήση αλκοόλ
μπορεί να οδηγήσει
ευκολότερα τον άνθρωπο
σε κατάχρηση και ανοχή
(σταδιακά αυξάνει την ποσότητα αλκοόλ
που χρειάζεται για να έχει
τα επιθυμητά αποτελέσματα)
και τελικά καταλήγει να εξαρτηθεί
σωματικά και ψυχικά απ' αυτό

(πραγματικότητα)

Με την κατανάλωση αλκοόλ
δημιουργείται αίσθηση
υπερβολικής αυτοπεποίθησης,
μειώνονται οι αναστολές,
με αποτέλεσμα ο άνθρωπος
να συμπεριφέρεται
με τρόπο διαφορετικό
απ' ό,τι αν ήταν νηφάλιος.
Συνεπώς, αυξάνονται οι πιθανότητες
να γίνει ενοχλητικός,
αντί για ευχάριστος στην παρέα

(μύθος)

Ο άνθρωπος που έχει εξαρτηθεί
από το αλκοόλ
δεν πίνει πια για ευχαρίστηση,
αλλά για να νιώσει απλά «φυσιολογικός»

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
δεν παχαίνει

(μύθος)

Όσο αυξάνεται η κατανάλωση αλκοόλ,
τόσο ελαττώνεται η κρίση,
παρουσιάζεται δυσκολία στο βάδισμα
και αλλοιώνονται
η ομιλία και η όραση

(πραγματικότητα)

Με το αλκοόλ
θα ξεχάσω τα προβλήματά μου

(μύθος)

Ακόμα και λίγο αλκοόλ
επηρεάζει αρνητικά την οδήγηση

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
δίνει ενέργεια

(μύθος)

Αν το αλκοόλ καταναλώνεται
σε μεγάλες δόσεις μπορεί να οδηγήσει
ακόμα και σε δηλητηρίαση

(πραγματικότητα)

Είναι ασφαλές να οδηγώ
υπό την επήρεια αλκοόλ,
αν είμαι προσεκτικός

(μύθος)

Κάποιος μπορεί να νομίζει
πως έχει τον έλεγχο κατά την οδήγηση,
αλλά το αλκοόλ επιβραδύνει έντονα
τα ανακλαστικά μας,
έτσι ώστε να καθιστά την οδήγηση
ένα άκρως επικίνδυνο... σπορ

(πραγματικότητα)

Μπορώ να γίνω γρήγορα νηφάλιος
αν θέλω...
(π.χ. πίνοντας καφέ, τρώγοντας ένα καρβέλι
ψωμί, κάνοντας κρύο ντους...)

(μύθος)

Το αλκοόλ σε υπερβολική ποσότητα
στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσει
μέχρι και τον θάνατο

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
κάνει την ερωτική επαφή
καλύτερη

(μύθος)

Το αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει
και πρακτικά προβλήματα
στη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών
ή να μειώσει τη σεξουαλική επιθυμία
των γυναικών

(πραγματικότητα)

Το αλκοόλ
δεν είναι επιβλαβές για το σώμα
(μύθος)

Επειδή η υπερκατανάλωση αλκοόλ μπορεί
να προκαλέσει εμετό, μπορεί εύκολα να
προκληθεί και αναρρόφηση, που μπορεί να
φτάσει μέχρι και σε ασφυξία
(πραγματικότητα)

Τα ναρκωτικά
είναι μεγαλύτερο πρόβλημα
από το αλκοόλ
(μύθος)

Τόσο τα ναρκωτικά όσο και το αλκοόλ
είναι αρκετά σοβαρά προβλήματα.
Το αλκοόλ σκοτώνει νέους ανθρώπους
ακριβώς, όπως η ηρωίνη
και άλλα ναρκωτικά,
ενώ σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες,
σχεδόν ένας στους δύο που ξεκίνησε
το αλκοόλ πριν τα 14
εξαρτήθηκε από αυτό
σε κάποια στιγμή της ζωής του
(πραγματικότητα)

Η κατανάλωση αλκοόλ
δεν διευκολύνει τη βία
(μύθος)

Τα αλκοόπς
(π.χ. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice...)
δεν είναι αναψυκτικά.
Περιέχουν 4% αλκοόλ
και γλυκιά γεύση, γιατί θέλουν να
πουλήσουν!
(πραγματικότητα)

Οδηγίες:

- Ο συντονιστής κόβει τις κάρτες και τις ανακατεύει.
- Ο συντονιστής προτρέπει τους μαθητές να σηκωθούν όρθιοι να σχηματίσουν μια ευθεία γραμμή.
- Ο συντονιστής διαβάζει μια-μια τις κάρτες και ζητάει από τους μαθητές να κάνουν ένα βήμα μπροστά ανάλογα με το εάν θεωρούν «πραγματικότητα» το περιεχόμενό της.
- Ακολουθεί συζήτηση μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, μέσα από την οποία αποσαφηνίζονται οι «μύθοι» και η «πραγματικότητα» γύρω από με την κατανάλωση αλκοόλ.